

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة ظفار

ملخص وانشطة تقويمية

اعداد وتنفيذ أستاذة /

لمادة الرياضة المدرسية

عبير علي غديه

الصف الحادي عشر

بمدرسة خولة بنت حكيم (١٠-١٢) بنات

الفصل الدراسي الثاني

مجيزة



اعداد وتنفيذ

معلمة الرياضة المدرسية :

أ : عبير علي غديه

الوحدة الخامسة : الكرة الطائرة(volley ball).

اولا : خلفية عن لعبة الكرة الطائرة : تعد لعبه كره الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتميز بسهوله ممارستها وتتنوع مهاراتها الأساسية حيث انقسمت إلى مهارات هجوميه وأخرى دفاعيه .

***يجب أن يمتلك لاعب كره الطائرة العدد من الصفات البدنية التي تساعد على الأداء مثل: القوه ، السرعة ، سرعة رد الفعل ، المرونة ، التركيز ، التوافق و الرشاقة ..**

وتنظم لها العديد من البطولات المحلية و القارية و الدولية كما انها من ضمن الألعاب الأولمبية .

الموضوع الاول (الضرب الساحق الجانبي)

– يعد الضرب الساحق الجانبي في كره الطائرة من وسائل الهجوم المهمة و أقواها و يؤديها اللاعبون في المباريات لإحراز النقاط و الاستحواذ على الارسال .

– يجب عند الأداء ان يكون بعيد عن الشبكة بمسافه تزيد عن متر واحد .

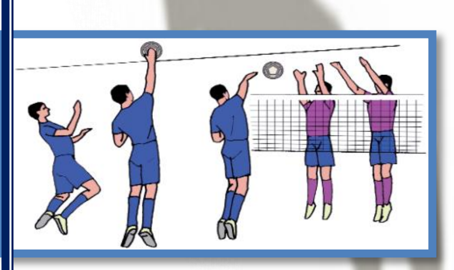
***تنقسم الضربات الساحقة إلى:**

1. **الضرب الساحق المواجه .**
2. **الضرب الساحق الجانبي (الخطافي).**
3. **الضرب الساقط بالرسغ.**



*** المراحل الفنية للضرب الساحق الجانبي**

(الاقتراب –الارتقاء– الضرب – الهبوط)





- **الجري موازيا للشبكة بميل تقريبا .**
- **الارتقاء بقدم واحدة او بالقدمين معا .**
- **مرجحة الذراع الضاربة بشكل دائري للخارج (تكون دائرة تقريبا)**
- **تقابل اليد الضاربة الكرة قبل ان تصل للوضع العمودي فوق الراس .**
- **يراعى اللف بالجسم لحظة ضرب الكرة .**

الهبوط مواجها للشبكة بعد ضرب الكرة مع ثني الركبتين قليلا .

الموضوع الثاني_ (تنظيم و إدارة مباراة الكره الطائرة)

أ.اختيار اللاعبين :–

* يتم اختيار اللاعبين بالعاملين اساسين هما : طول القامه و المقدرة على الوثب .

وبصفه عامة فإن اختيار اللاعبين يتوقف على :

– الصفات البدنية.

– القدرات العقلية (الاستعداد الذهني).

– السمات النفسية (روح الكفاح \ الشجاعة \ التركيز و الانتباه).

– إتقان المهارات الأساسية للعبة.

ب. الإعداد للمباراة :

١. إجراء القرعة :

– يجري الحكم الاول القرعة بين رئيسي الفريقين قبل دخول الفريقين للملعب ، ويختار الرئيس الذي يربح القرعة الملعب أو الإرسال .

– في حال التعادل في الأشواط وقبل الشوط الحاسم يقوم الحكم الاول بإجراء قرعه أخرى لاختيار الملعب أو الإرسال .

٢. التهيئة :

– في حالة عدم وجود ملعب آخر للتهيئة يعطى لكل فريق ٥ دقائق ، وفي حالة وجود ملعب آخر يعطى بكل فريق ٣ دقائق على الشبكة .

– يمكن لرئيسي الفريقين ان يتفقا على ان يؤدي الفريقان التهيئة وفي نفس الوقت تعطى لهما ٦ دقائق في حالة وجود ملعب آخر ، وفترة ١٠ دقائق في حالة عدم وجود ملعب آخر .

– في حالة تهيئه كل فريق على حدة للفريق الذي يكسب القرعة الحق في التهيئة على الشبكة أولا.

٣.ترتيب الدوران :

أ – قبل بدء الشوط على المدرب تقديم ورقه بترتيب دوران الفريق إلى الحكم الثاني او المسجل .

ب – دوران اللاعبين :–

– يلتزم (اعضاء الفريق) طوال الشوط بترتيب الدوران المسجل في ورقة التسجيل في بداية كل شوط.

- يكون دوران (اعضاء الفريق) في اتجاه دوران عقارب الساعة .
- للفريق الحق في تعديل ترتيب الدوران في بداية كل شوط، ولكل أعضاء الفريق الحق في التغيير في ترتيب الدوران الجديد.
- اذا اخطأ الفريق المرسل في الدوران يفقد الارسال وينتقل للفريق الاخر . يعود اللاعبون الى مراكزهم الصحيحة.
- اذا حدد المسجل وقت حدوث الخطأ في الدوران تلغى النقاط التى اكتسبها الفريق المخطئ، مع بقاء النقاط التي اكتسبها الفريق الاخر كما هي .
- اذا تعذر تحديد وقت حدوث الخطأ يفقد الفريق المخطئ نقطة أو الارسال .

(القواعد القانونية)

- غي حالة الصد يسمح للطالب أن يلمس الكرة من فوق الشبكة وفي ملعب المنافس بشرط ألاّ يعوق لعب المنافس .
- في حالة الضربة الساحقة الهجومية يمكن ان تدخل الأيدي بشرط ان تكون الضربة قد تمت .
- يمنع لمس الشبكة بما في ذلك العصيان.
- يمكن لمس القائمين او الحبال او جزء خارج مسافه ٩,٥ سم بشرط ألاّ يؤثر ذلك على الملعب.
- يسمح بدخول جسم اللاعب في الفضاء أسفل الشبكة فوق ملعب المنافس بشرط عدم إعاقة المنافس.
- لا يسمح بلمس أرض الفريق المنافس بعد خط المنتصف بأي جزء من الجسم عدا الأقدام بشرط أن تكون ملامس لخط المنتصف .

انشطة تقويمية

وحدة الكرة الطائرة

السؤال الاول : – ضعي علامة (√)أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي :

١	إذا أخطا فريق كرة الطائرة المرسل في الدوران يفقد الإرسال وينتقل الإرسال للفريق الأخر.	( )
٢	يمكن ان تدخل يد اللاعب ملعب المنافس بعد تمام الضربة الساحقة الهجومية	( )
٣	في حالة عدم وجود ملعب كرة طائرة آخر للتهيئة يعطي لكل فريق (٣) دقائق للتهيئة قبل المباراة	( )
٤	يمكن لمس العصيان علي جانبي الشبكة	( )
٥	في حالة الصد يسمح بلمس الكرة في ملعب الفريق المنافس شرط عدم اعاقة لعب المنافس	( )
٦	الفريق الفائز بالقرعة في الكرة الطائرة يحق له اختيار الملعب او الارسال	( )
٧	يكون دوران اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة عكس اتجاه دوران عقارب الساعة .	( )
٨	عند ادائك للضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة يكون هبوط اللاعب مواجها للشبكة بعد ضرب الكرة.	( )
٩	تتشابه الضربات الساحقة في الكرة الطائرة في المراحل الفنية عدا مرحلة الضرب .	( )

السؤال الثاني: – اختاري الإجابة الصحيحة من البدائل المعطاة فيما يلي :

١– ترتيب المراحل الفنية للضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة هي :

أ – (الاقتراب – الضرب – الارتقاء – الهبوط)   ب – (الاقتراب – الارتقاء – الضرب – الهبوط)

ج – (الضرب – الهبوط – الارتقاء – الاقتراب)   د – (الاقتراب – الضرب – الهبوط – الارتقاء)

٢– تختلف الضربات الساحقة من حيث التنفيذ في الكرة الطائرة في مرحلة :

أ – (الاقتراب)   ب – (الارتقاء)

ج – (الضرب)   د – (الهبوط)

٣– في مباراة كرة الطائرة يقوم الحكم الاول بإجراء قرعة اخرى :

أ – (قبل الشوط الحاسم)   ب – (بين كل شوطين)

ج – (بعد الشوط الثاني)   د – (بعد الشوط الثالث)

اعداد وتنفيذ معلمة الرياضة المدرسية : عبير علي غديه

٤- في حالة وجود ملعب اخر للتهيئة في مباراة كرة الطائرة فانه يعطي لكل فريق :

أ – (٣) دقائق   ب – (٤) دقائق

ج – (٥) دقائق   د – (٦) دقائق

السؤال الثالث : – اكملي ما يأتي :

1. يجري الحكم الاول قرعة بين ....قبل دخول الفريقين الملعب .
2. في حالة عدم وجود ملعب اخر للتهيئة يعطى لكل فريق ....

٣- يلتزم اللاعبون بترتيب .... المسجل في ورقة التسجيل في بداية كل شوط.

٤- يتوقف اختيار اللاعبين في كرة الطائرة علي الصفات البدنية الاتية

........................و...............................و..............................

السؤال الرابع : – أ – تم تكليفك لانتقاء لاعبين لكرة الطائرة ، حددي ثلاثا من معايير اختيارهم.

- ....
- ....
- ....

ب – من خلال دراستك للضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة .

– أذكري دور كل من اللاعب رقم (٢) ورقم (٣) في التدريب مستعينة بالصورة المقابلة حسب رقم كل لاعب

١- لاعب (٢) ....

....

٢ – لاعب (٣) ....

....

(٣)   (٢)   (١)

ج – اكمل بالترتيب المراحل الفنية لأداء مهارة الضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة :

أ – الجري موازيا للشبكة .   ب – ....   ج – مرجحة الذراع الضاربة .

د – ....   هـ – لف الجسم لحظة ضرب الكرة .   و – ....   (٥)

اعداد وتنفيذ معلمة الرياضة المدرسية : عبير علي غديه

الوحدة السادسة : كرة السلة(Basket ball).

الموضوع الاول (التمريرة الخطافية)

هذه التمريرة من المهارات الأساسية في كرة السلة وتؤدى بيد واحدة من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة وتستخدم بنجاح في حالة وجود الشخص الحائز على الكرة بجوار حدود الملعب الخارجية عند محاصرته من المنافس وبالتالي لا يستطيع التمرير لزميل بإحدى طرق التمرير الأخرى. والفريق يتكون من عشرة لاعبين .

(طريقة العب)

يقوم الحكم برمية البداية بين الفريقين يحاول كل فريق الاستحواذ على الكرة وتمريرها بين زملائه دون تنطيطها على الأرض ومحاولة التصويب على الهدف يعتبر الفريق الفائز الذي يتمكن من إحراز أكبر عدد من الأهداف يمكن تحديد زمن للعبة .

(لتقوية عضلات الرجلين والجذع واليدين)

١- من وضع الوقوف أثب بالقدمين بعرض الملعب.

٢- من وضع الوقوف فتحا ثبات الوسط أثني الجذع للجانبين بالتبادل.

٣- من وضع الوقوف الذراعين جانبا أعمل دوائر بالذراعين أمامية وخلفية مع زيادة اتساع الدوائر.

(طريقة الأداء)

أضع الكرة في يدي المررة البعيدة عن زميلي مع إسنادها بيدي الأخرى مثلا: للتمرير بيدي اليمنى أواجه زميلي المستلم بالكتف الأيسر حيث تترك يدي اليسرى وتتحرك ذراعي المررة في طريق دائري فوق رأسي حتى يلامس عضدي الأذن اليمنى كما يجب علي رفع ركبتي اليمنى لأعلى للمساعدة في الوثب للأعلى. وعندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق رأسي وأدفعها بأصابع يدي المررة وأتبا عها بحركة كرباجيه من الرسغ في أثناء ذلك تقوم ذراعي اليسرى بحفظ وتوازن جسمي وحمايته من المنافس وذلك بثنيها أمام صدري مع توجيه المرفق للخارج وبعد أدائي للتمريرة أهبط على القدمين معا.

ملاحظة مهمة :-

عند اداء التمريرة الخطافية يجب :

١ عدم النظر الى الزميل الممر له ولكن يكون النظر اليه بطرف العين (رؤية جانبية)

٢ يفضل القيام بحركة خداعية قبل التمرير .

٣ التأكد من وضع الجسم والتحكم في التمريرة قبل ادائها .

الموضوع الثاني (التصويبة الخطافية)

مهارة التصويبة الخطافية من المهارات الأساسية التي يؤديها لاعب الارتكاز أكثر من زملائه في الفريق وعادة يقوم الاعب قبل أداء هذه التصويبة بحركة خداعية بالرأس أو الكتفين وتكون هذه الحركة الخداعية في الاتجاه المضاد للتصويب. يشترك فيها (١٠-١٥) لاعب.

(طريقة العب)

ينتشر الاعبين في مساحة الملعب وكل لاعب معه كرة وعند الإشارة نبدأ تمرير الكرة حول الجذع ثم تمرير الكرة أسفل الفخذ ومسكها باليد الأخرى ثم ثني الجذع وتمرير الكرة بين الرجلين ثم رمي الكرة لأعلى ومسكها باليد من الخلف.

(لتقوية عضلات الرجلين والجذع واليدين)

١- من وضع الوقوف فتحا الذراعين أماما حمل كرة طبية وقذفها للأعلى.

٢- من وضع الوقوف أثب لأعلى من فوق مجموعة كرات أو أداة بديلة.

٣- من وضع الجلوس الطويل فتحا أرفع الذراعين للجانبين وأثني الجذع للأمام للمس المشطين بالتبادل.

(طريقة الأداء)

أقوم بأخذ خطوة جانبية وأرتكز على القدم وألف بجسمي قليلا بحيث يصبح كتفي الأيسر مواجها للسلة وتكون رؤيتي للسلة واضحة الان وأحرك يدي بالكرة في حركة دائرية من الجانب إلى فوق الرأس وتكون ذراعي اليسرى مرفوعة لمستوى الكتف لتحافظ على توازني تترك يدي اليمنى الكرة قبل وصولها إلى المستوى العمودي وتستمر في حركتها الدائرية.



ملاحظة مهمة :-

عند اداء مهارة التصويبة الخطافية يجب :

١ ادائك للمهارة مع الوثب اهبط على قدميك مواجها للسلة .

٢ ان تكون مستعدا للقيام بمتابعة التصويبة .

(بعض القواعد القانونية)

١ – ابعاد الملعب للمنافسات الرئيسية والرسمية للاتحاد الدولي :مقاسه من الحافة الداخلية لخط الحدود طوله (٢٨) مترا . عرضه (١٥) مترا .

٢ – يمكن طبقا للمساحات المتاحة بكل مدرسة إنقاص (٤) أمتار من الطول مترين من العرض (٢٤×١٣) مترا أو (٢٦×١٤) مترا.

٣ – جمع الخطوط عرضها (٥) سم.

٤ – تتكون السلتان من حلقتين وشبكتين قطر الحلقة من الداخل ٤٥سم ومصنوعة من الحديد ومطلقة بلون برتقالي

٥ – ساعة المباراة يزود بها الميقاتي وستخدمها لتوقيت فترات اللعب والراحة.

٦ – ساعة الإيقاف يزود بها الميقاتي وتستخدم في توقيت الأوقات المستقطعة.

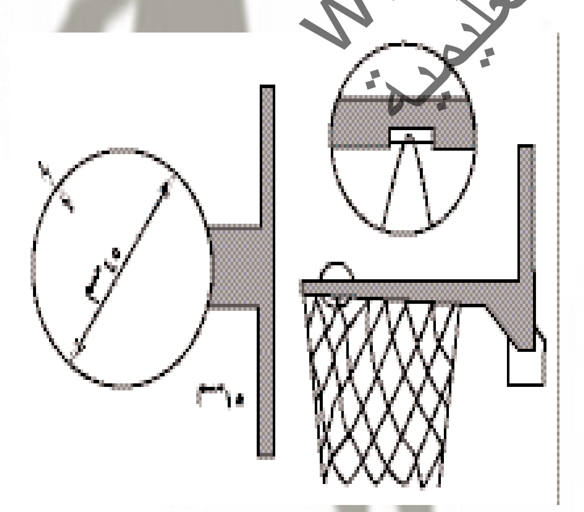
٧ – استمارة التسجيل ويستخدمها المسجل.

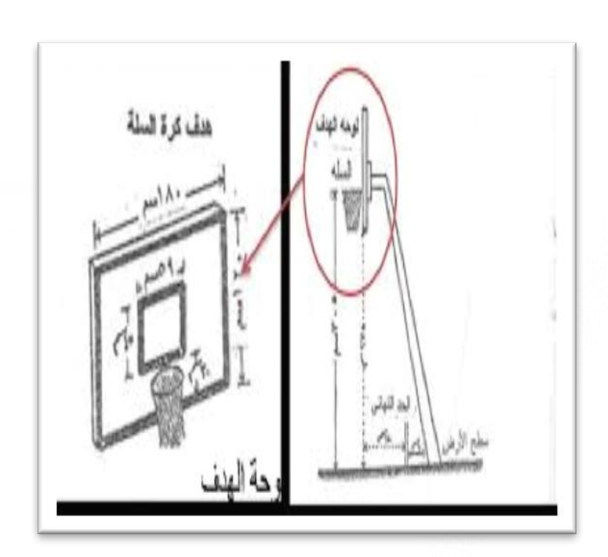
–علامات أخطاء اللاعبين من١–٥ ولونها أسود عدا رقم ٥ يكون أحمر

– في المباريات التي تلعب من أربعة أشواط (٤×١٢) دقيقة تكون مرقمة من ١–٦ ولونها أسود عدا رقم ٦ لونها أحمر

– علامات أخطاء الفريق (٣٠×٣٥) سم وتكون مثلثة الشكل ولونها أحمر

– إشارات أخطاء الفريق تكون من ١ إلى ٨ في المباراة الاربعة أشواط تكون من ١ إلى ٥ فقط





اعداد وتنفيذ معلمة الرياضة المدرسية :

الموضوع الثالث : (الخطط الهجومية)

استنادا إلى استخدام الخطط الهجومية التي كان لها الأثر الواضح في نتائج الفرق الرياضية في الألعاب الجماعية بل بلغ من أهميتها أنها أصبحت أساسا مهما يعتمد عليه في التخطيط للتدريب الرياضي وإحراز النتائج وتعد إحدى القواعد التي يستند إليها البرنامج التدريبي.

(لتنمية السرعة التحمل المرونة)

١- من وضع الوقوف الانطلاق بسرعة من الحد الخلفي لملعب كرة السلة باتجاه منتصف الملعب ولمس خط المنتصف باليد والعودة إلى خط البداية.

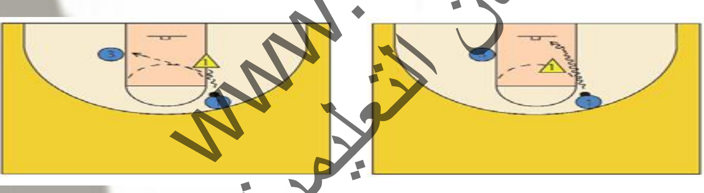
٢- من وضع الوقوف الانطلاق بسرعة من الحد الخلفي لملعب كرة السلة باتجاه نهاية الملعب ولمس خط الحد النهائي باليد والعودة إلى خط البداية.

٣- مجموعتان من الاعبين المجموعة الأولى من وضع الوقوف وشد الركبتين ثني الجذع أماما أسفل مع الثبات لبرهة من الوقت ثم العودة. المجموعة الثانية من وضع الجلوس الطويل فتحا والذرعين جانبا تبادل لف الذرعين ثم تعكس المجموعتان.

(التشكيلات الأساسية للهجوم الخاطف)

١- الهجوم الخاطف (٣-١)

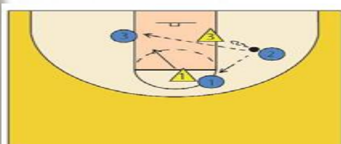
- في وضع الهجوم (٣ ضد ١) فإن أول تفكير يجب أن يكون التسجيل أو أخذ خطأ الزميل يجب أن يكون في الجهة المعاكسة ينتظر استلام الكرة أو الحصول عليها بعد التصويب. في حال إغلاق المدافع المنطلقة يتم تمرير الكرة إلى الزميل .



٢- الهجوم الخاطف (٣ – ٢)

- في هذه الحالة هنالك مدافعان اثنان عادا للدفاع في وسط المنطقة المدافع الأول يوقف مسار الكرة في الأمام والمدافع الآخر يكون داخل المنطقة قريبا من السلة بحيث لا يتعدى منطقة الرمية الحرة. يقوم اللاعب رقم (١)بالتقدم بالكرة ثم يمررها إلى الجناح رقم (٣) الذي يواجه مدافعا واحدا فقط فيقوم إما بالتصويب وإما اكتساب خطأ.





٣- الهجوم على دفاع المنطقة (١-٣-١)

- من المهارات الاساسية لتنفيذ هذا الهجوم :- التمرير – التصويب الخارجي – التصويب من الداخل والمتابعة .



انشطة تقويمية وحدة كرة السلة

السؤال الاول : – ضعي علامة (√)أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي :

١	تؤدى التمر يره الخطافية في كرة السلة باليدين من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريره	( )
٢	ساعة الإيقاف يزود بها الميقاتي في مباراة كرة السلة وتستخدم في توقيت فترات اللعب والراحة .	( )
٣	يقوم اللاعب عند اداء التصويبة الخطافية في كرة السلة بحركة خداعية في اتجاه التصويب.	( )
٤	ساعة المباراة يزود بها الميقاتي في مباراة كرة السلة وتستخدم في توقيت الاوقات المستقطعة	( )
٥	علامات اخطاء اللاعبين من (١ + ٥) ولونها اسود ماعدا رقم (٥) يكون لونه احمر .	( )
٦	اشارات اخطاء الفريق تكون من (١الي ٨) في مباراة الاربعة اشواط وتكون من (١الي ٥) فقط.	( )
٧	في حالة عدم توافر مساحة لملعب كرة السلة (٢٨×١٥) متر فان المساحة البديلة يمكن ان تكون (٣٠×١١) متر.	( )
٨	تؤدى التمريرة الخطافية في كرة السلة باليدين معا من الحركة سواء بعد المحاورة او عقب استلام تمريرة	( )

السؤال الثاني: – اختاري الإجابة الصحيحة من البدائل المعطاة فيما يلي :

١– التصويبة الخطافية في كرة السلة من المهارات الاساسية التي يؤديها بصورة اكثر لاعب :

أ –(الارتكاز)   ب – (الجناح)   ج –(الوسط)   د –(الظهير)

٢– ترسم جميع خطوط ملعب كرة السلة بعرض :

أ –(٢) سم   ب – (٣) سم   ج –(٤) سم   د –(٥) سم

٣– الشكل التالي يعد من تشكيلات الهجوم الخاطف في كرة السلة وهو :

أ – (٢ – ١).   ب – (٣ – ١ – ٣).

ج – (٣ – ٢) .   د – (٢ – ١ – ٣) .

٤– علامات أخطاء اللاعبين في مباراة كرة السلة من (١الى ٥) لونها اسود ، عدا رقم (٥) فأن لونها :

أ – ابيض .   ب – احمر .   ج – أخضر .   د – أصفر .

٥– في الهجوم الخاطف (٣–٢) في كرة السلة يكون عدد المدافعين :

أ –(٢)   ب – (٣)   ج –(٤)   د –(٥)

السؤال الثالث : – اكملي ما يأتي :

١ – اكثر اللاعبين استخداما للتصويبة الخطافية هو لاعب ....   (١٠)

اعداد وتنفيذ معلمة الرياضة المدرسية : عبير علي غديه

٢– تؤدى التمريرة الخطافية بيد واحدة من .... سواء بعد .... او .. ..

٣ – يفضل ان يقوم مؤدي مهارة التمريرة الخطافية بحركة .... قبل ....

٤– يجب علي الممرر عندما يمرر لزميله عدم .... المباشر اليه ولكن ....

٥– عند اداء التمريرة الخطافية تكون الكرة في اليد ....عن المنافس وتتحرك الذراع في شكل

...............فوق ....حتى يلامس العضد الأذن .

٦– يقوم الطالب قبل اداء التصويبة الخطافية بحركة .... في الاتجاه المضاد للتصويب .

٧– من المهارات الاساسية الطلوبة للهجوم علي دفاع المنطقة (١– ٣ –١) :

.............................و...............................و.........................و...................

٨– من تشكيلات الهجوم الخاطف :............................. و..............................و..............................

٩– يجب على الطالب المصوب ان .... الكرة .

في المباريات الرسمية تكون ابعاد الملعب .... طولا و.................................. عرضا .

قطر حلق السلة .... سم ومصنوعة من ....

السؤال الرابع : – ١– عند اداء التمريرة الخطافية في كرة السلة يجب مراعاة عدة نقاط هامة ، اذكري ثلاثا منها .

- ....
- ....
- ....

٢– خطت العملية التدريبية في كرة السلة خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا الحديث استنادا إلى استخدام الخطط الهجومية التي كان لها الأثر الواضح في نتائج الفرق الرياضية في الألعاب الجماعية بل بلغ من أهميتها أنها أصبحت أساسا يعتمد عليه في التخطيط للتدريب الرياضي وإحراز النتائج ومن هذه الخطط التي تم دراستها خطة الهجوم على دفاع المنطقة (١–٣–١).

– عددي اثنين من المهارات الأساسية المطلوبة لتنفيذ هذا الهجوم ؟

١ – .... ٢– ....

---

٣ – اذكر طريقة اداء التصويبة الخطافية ؟

....

٤– تقسم الخطط الهجومية الى قسمين ما هما ؟

....

٥- متى يبدأ الهجوم الخاطف ؟ ....

٦- - من خلال دراستك للتصويبة الخطافية في كرة السلة ، اجيبي عن الاتي :-

- من أكثر لاعب يؤدي هذه التصويبة ؟..

- قبل اداء هذه التصويبة يقوم الاعب بحركة خداعية . بأي جزء من الجسم يؤدي اللاعب هذه الحركة ؟

....

- في اي اتجاه تؤدى هذه الحركة ؟ ....

٧- في ضوء القواعد القانونية لمباريات كرة السلة ما دلالة الارقام التالية ؟

(٢٨ متر - ٥سم - ١٥متر - ٤٥سم - ١+٥ - ٣٥X ٣٠ - ١+٦)

....

....

....

٨- علل : - عند ادائك لمهارة التصويبة الخطافية مع الوثب يجب الهبوط على قدميك مواجها للسلة ؟

- ....

٩- عند ادائك التمريرة الخطافية يجب مراعاة عدة نقاط . عدد هذه النقاط ؟

....

١٠- هناك مهارات اساسية لتنفيذ الهجوم على دفاع المنطقة (١-٣-١) في كرة السلة . اذكري ثلاثا منها ؟

- ....

- ....

- ....

الوحدة السابعة : كرة اليد(Hand Ball).

الموضوع الاول (خداع حارس المرمى)

يعد حارس المرمى من أهم ركائز اللعب لزيادة نسبة نجاح التصويبة وهناك طرق مختلفة لخداع حارس المرمى :

١- الخداع بسحب الذراع الرامية.

- عند قيامي بأداء حركة التصويب وبعد استجابة حارس المرمى لحركتي اسحب ذراعي من الامام بالكرة واختار مكانا اخر للتصويب

٢ – انتظار استجابة حارس المرمى.

- احتفظ بوضع الاستعداد للتصويب حتى ارى ردة فعل الحارس ثم اضع الكرة في الزاوية المناسبة.

٣ – تغيير مكان التصويب.

- اقوم بالتصويب في اتجاه زاوية معينة ثم اغير اتجاه الكرة من رسغ اليد .

٤- تغير نوع التصويب.

- في حالة انفرادي اقوم بالتصويب اما بالطريقة الكرباجية من الوثب واما بالسقوط او الطيران او على شكل قوس .

ملاحظة مهمة :-

عند الاداء يجب :
عدم المغالاة في اداء الحركات الخداعية الا في الحالات المناسبة ؛ لان هذه المغالاة تؤدي الي ابطاء سرعتك وفشل التصويب

الموضوع الثاني (التصويب بالطيران)

- يعد التصويب بالطيران من أهم التصويبات التي تؤدي من السقوط والتصويب بالطيران يساعد على التخلص من إعاقة المدافع والابتعاد عنه والتصويب المباشر على الهدف . ويعتبر السقوط الجانبي بالطيران من أفضل التصويبات التي يؤديها الطالب الذي يصوب من الجناح الأيمن أو الأيسر.
- أنواع التصويبات بالطيران

١- – التصويب الأمامي من السقوط

٢- – التصويب الجانبي من السقوط

٣- – التصويب بقبضة اليد أثناء الطيران.

- ينبغي للطالب أن يمتلك مجموعة من الصفات البدنية مثل :

١- القوة المميزة بالسرعة (القدرة)

٢- السرعة الانتقالية

٣- السرعة الحركية

٤- الرشاقة

٥- المرونة

٦- التحمل

طريقة الاداء

- يمكن اداء مختلف انواع التصويبات بالسقوط بطريقة التصويب بالطيران .
- عند اداء التصويب بالطيران ارفع ذراعي الرامية وذلك بعد ان ارتقي .
- بعد التصويب اهبط على احد الجانبين (الهبوط على الجانب الايسر للطالب الرامي بالذراع الايمن) .
- غالبا اقوم بالتصويب بالطيران من الجري بما لا يزيد عن ثلاث خطوات .
- يراعى الارتقاء من المكان المناسب مع قوة الارتقاء .

بعض القواعد القانونية

- ملعب كرة اليد مستطيل الشكل (٤٠ x ٢٠) مترا.
- زمن اللعب :-
- بالنسبة لاعبين ١٦ سنة فما فوق تلعب مباراة من شوطين كل منهما ٣٠دقيقة بينهما فترة راحة (١٠) دقائق.
- بالنسبة لاعبين (١٢ الى١٦ سنة) تلعب مباراة من شوطين كل منهما ٢٥دقيقة بينهما فترة راحة (١٠) دقائق.
- بالنسبة لاعبين من (٨ الى ١٢ سنة) تلعب مباراة من شوطين كل منهما ٢٠دقيقة بينهما فترة راحة (١٠)دقائق.
- يسمح لحارس المرمى بالاتي :-
  - لمس الكرة باي جزء من جسمه وهو في حالة دفاع عن مرماه .
  - التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود .
  - ترك منطقة مرماه بدون كرة والاشتراك باللعب مع اللاعبين .
- لا يسمح لحارس المرمى بالاتي :-
  - تعريض اي منافس للخطر عندما يكون في حالة الدفاع .
  - ترك منطقة مرماه باكرة وهي تحت السيطرة .
  - لمس الكرة مرة ثانية خارج منطقة المرمى بعد رميها مالم يلمسها لاعب اخر .

- لمس الكرة وهي مستقرة او متدحرجة على الارض خارج منطقة المرمى وهو بداخلها .
- العودة بالكرة من منطقة اللعب الى منطقة المرمى .
- عبور خط الاربعة امتار اثناء تنفيذ الرمية الجزائية قبل ان تخرج الكرة من يد الرامي .

- الموضوع الثالث : خطة هجومية (الهجوم التنظيمي)

- تعتمد لعبة كرة اليد على الخطط الفردية و الجماعية و التصرف في مواقف اللعب المختلفة ، وتتطلب استخدام الجوانب البدنية و المهارية و العقلية بالإضافة إلى المعلومات و المعارف التي تسهم في تنفيذ الخطط
- *خطط الهجوم التنظيمي ينقسم فيها المهاجمون باتخاذ مراكزهم إلى مجموعتين :
- ١. مجموعة المهاجمين الخلفيين ويتخذون مراكزهم قريبين من خط مرماهم بعيدين عن مدافعين.
- ٢. مجموعة المهاجمين الأماميين ويتخذون مراكزهم قريبا من الدائرة هدف الفريق المنافس.
- * تنقسم الطرق الهجومية إلى (٦: صفر، ١:٥، ٢:٤ ، ٣:٣ ، ٤:٢)..

طريقة الاداء

- تؤدي الهجوم للتصويب على المرمى في حالة وجود فريقي قريب من مرمى الفريق الاخر.
- تقوم باتخاذ المراكز المناسبة واجراء القطع نحو الدائرة لإيجاد فرص للتصويب من قريب .
- في حالة وجود فريقي بعيدا عن مرمى الفريق الاخر فنقوم بتغيير المراكز وايجاد فرص افضل للتصويب من بعيد .

• انشطة تقويمية وحدة كرة اليد

السؤال الاول : – ضع علامة (√)أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي :

١	يعد التصويب بالطيران من أهم التصويبات التي تؤدي من السقوط في كرة اليد .	( )
٢	تلعب مباراة كرة اليد من شوطين كل منهما (٣٠) دقيقة بينهما فترة راحة (١٠) دقائق بالنسبة للاعبين١٦ سنة فما فوق .	( )
٣	التصويب بالطيران في كرة اليد يساعد علي التخلص من اعاقة المدافع والتصويب المباشر .	( )
٤	يسمح لحارس مرمى كرة اليد لمس الكرة باي جزء من جسمه وهو في حالة دفاع عن مرماه .	( )
٥	لا يسمح لحارس المرمى ترك منطقة المرمى بالكرة وهي تحت السيطرة.	( )
٦	يسمح لحارس المرمى بترك منطقة مرماه بدون كرة والاشتراك باللعب مع اللاعبين	( )
٧	يسمح لحارس المرمى بترك منطقة مرماه بدون كرة والاشتراك باللعب مع اللاعبين .	( )
٨	مجموعة المهاجمين الامامين في كرة اليد يتخذون مراكزهم قريبين من خط مرماهم بعيدا عن المدافعين .	( )

السؤال الثاني: – – اكمل ما يأتي ::

١- تؤدى مختلف انواع التصويب بالسقوط بطريقة ....
٢- في معظم الاحيان يقوم الطالب بالطيران من .... والارتقاء من المكان المناسب .
٣- زمن اللعب لفرق (١٦ سنة) فما فوق هو .... وفترة راحة قدرها..............
٤- الطالب الذي يصوب بالطيران بيده اليمنى يهبط على ....للجسم.
٥- يجب عدم المغالاة في اداء الحركات الخداعية لحارس المرمى في كرة اليد الافي الحالات .... لان هذه المغالاة تؤدي الى ....و...
٦- يمكن لحارس المرمى لمس .... باي جزء من جسمه وهو في حالة ....
٧- يمكن لحارس المرمى بان يترك منطقة .... بالكرة وهي تحت السيطرة .
٨- لا يسمح لحارس المرمى بلمس الكرة خارج .... وهو بداخلها .
٩- يعتبر السقوط الجانبي بالطيران في كرة اليد من افضل التصويبات التي يؤديها لاعب ....

السؤال الثالث : – – اثناء التصويب في مباراة كرة اليد كنت في مواجهه مع حارس المرمى ،عددي طرق الخداع التي سوف تستخدميها ؟...

....

السؤال الرابع : - ١ - اذكري اهم النقاط التي يجب مراعاتها عند اداء مهارة التصويب بالطيران ؟

- ....
- ....
- ....
- ....

السؤال الخامس : - ١- اذكري الحالات التى تعتمد عليها الخطط الهجومية في كرة اليد ؟

- ....
....
....

٢- اشرحي احدى طرق الهجوم موضحه بالرسم حالات الهجوم ؟

- ....
....

٣- اذكر انواع طرق الهجوم التنظيمي مع شرح احداها ؟

- ....
....

٤- اذكر اثنين من المواقف التي لا يسمح لحارس مرمى كرة اليد القيام بها أثناء اللعب ؟

- ....
- ....

٥- كيف يتم طرق خداع حارس مرمى كرة اليد الموضحة في الجدول ؟

نوع الخداع	طريقة الاداء
سحب ذراع الرمي	
انتظار استجابة حارس المرمى	
تغيير مكان التصويب	
تغيير نوع التصويب	

٦- اذكر اثنين من التصويبات بالطيران في كرة اليد ؟

- ....
- ....

الوحدة الثامنة : الثقافة والوعي الصحي

الثقافة والوعي الصحي :– يعتبر من مفاهيم الحديثة في المجال الرياضي...

– يوجد ارتباطا بين الرياضة والصحة والمقصود بالرياضة هنا ليس الرياضة التنافسية أو الرياضة المستويات العالية ولكنها ممارسة الرياضة من أجل زيادة معدل حركتنا اليومية للوقاية من الاصابة بالأمراض العصر الناتج عن قلة الحركة مثل (السمنة ، البول السكري ، ضغط الدم) أي ممارسة الرياضة من أجل الصحة ...

الموضوع الاول (الرياضة من اجل الصحة Sport for health)

– الانسان اليوم أشد الحاجة لممارسة الرياضة لزيادة معدلات حركته ونشاطه اليومي للمحافظة على صحته ووقايته من بعض الامراض .

– يختلف النشاط البدني سواء كان (المشي – الجري – التمرينات) في حجمه وشدته باختلاف حالتنا الصحية لابد من التعرف على حالتنا الصحية قبل ان نصمم برنامجنا التدريبي من اجل الصحة عن طريق الكشف الطبي

- **الكشف الطبي على ممارسي الرياضة من أجل الصحة أمر في غاية الأهمية :–**

– حيث لا نستطيع تحديد حجم وشدة ومحتوى البرنامج التدريبي إلا في ضوء نتيجة الكشف الطبي فيجب الكشف الطبي على كل من يرغب في ممارسة الرياضة من أجل الصحة قبل تصميم البرنامج التدريبي أو تنفيذ وخاصة في الحالات الاتية :

١- الأطفال والناشئين (صغار السن)

٢- الرجال والذين تزيد أعمارهم عن أربعين سنة

٣- السيدات فوق سن الخمسين

٤- الأفراد الذين يعانون من مخاطر معينة

٥- الأفراد الذين يزيد ضغط الدم لديهم عن(١٩٠) انقباضي و(٩٠) انبساطي.

٦- الأفراد الذين تزيد لديهم نسبة الكوليسترول عن (٢٤٠) ملجم .

٧- جميع الأفراد المدخنين .

٨- الأفراد الذين يعانون من مرض البول السكري .

٩- الأفراد الذين يعانون من انسداد الشريان التاجي .

- **(أهمية الفحص الطبي)**

١- الكشف الطبي يساعد على معرفة الحالة الصحية للفرد وتحديدها •

٢- البيانات التي نحصل عليها نتيجة للكشف الطبي نستخدمها في تحديد التمرينات وحجمها وشدتها .

٣- القيم الناتجة عن التحاليل الطبية مثل (نسبة الكوليسترول ، ضغط الدم ، نسبة السكر) نستخدمها لحث الأفراد على الالتزام بالبرنامج التدريبي والانتظام فيه .

٤- النتائج التي نحصل عليها من الكشف الطبي تعتبر قاعدة أساسية التي نقارنها بالتغيرات الصحية الجديدة التي تحدث بعد التدريب .

٥- تشخيص المبكر لأي مرض يساعد على سرعة وازدياد فرص الشفاء منه .

- **(محددات النشاط الرياضي)**

. ينبغي للفرد إجراء الفحص الطبي مرة كل ستة شهور على الأقل للتأكد من سلامة الجهاز الدوري وبصفة خاصة القلب والشرايين التاجية كما يفضل إجراء اختبار تمرين الجهد برسم القلب الكهربائي للتأكد من عدم حدوث أي انسداد أو ضيق في الشرايين التاجية .

. يؤدي هذا التمرين على جهاز البساط المتحرك (التردميل) (Treadmill)أو على دراجة الجهد(الدراجة الثابتة) Cycle Ergo meter.

- يعتمد على زيادة شدة بذل الجهد البدني ويبدأ من منخفض الشدة إلى عالي الشدة ويتم حساب الجهد وحساب فترة العمل التي تبدأ من الصفر تزداد ويتم القياس كل دقيقة حتى يصل الفرد إلى أقصى معدل لعمل القلب .

• هناك محددات للبرنامج التدريبي يجب مراعاتها أثناء تصميمه نوجزها فيما يأتي:

١) حالة التمرين Mode of exercise: الهدف من إي برنامج تدريبي هو تنمية اللياقة البدنية للفرد وبداية العمل بشدة التدريب(٦٠٪)من معدل القلب أو(٥٠٪ إلى ٧٠٪) الحد الأقصى لمعدل استهلاك الأكسجين حتى نتجنب حدوث أية مخاطر صحية ويفضل الاعتماد على التمرينات الهوائية ويضم بعض الرياضات البسطة مثل (المشي ،الجري الخفيف، السباحة، ركوب الدراجة) .

٢) تكرار التمرين Frequency of exercise : أثبتت نتائج معظم الدراسات والبحوث أن تكرار المناسب للتدريب من ٣ إلى ٤ مرات أسبوعيا والتكرار ٣ مرات في الأسبوع يعتبر الحد الأدنى يعود بالفائدة على الفرد الممارس للنشاط

٣) حجم التمرين Duration of exercise الحجم الأمثل من(٢٠ إلى ٣٠)دقيقة في التمرين الواحد للراغبين في تحسين صحتهم ورفع مستوى لياقتهم البدنية العامة .

٤) شدة التمرين Intensity of exercise للفرد لعادي تبدأ من ٤٠٪من الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين وللرياضين من ٦٠٪ .

ومع تقدم مستوى اللياقة البدنية تزيد شدة التمرين من ٨٠٪ إلى ٩٠٪ من معدل القلب وشدة التمرين تمثل الضغط ومقاومة أو تأثير على الأجهزة الحيوية .

• (برنامج التمرين من أجل الصحة)

. يجب أن يتناسب التمرين والحالة الصحية للفرد عمره الزمني والنتائج المتوقعة من البرنامج والانتظام في ممارسة النشاط الرياضي وتشمل من أجل الصحة على:-

(١)التهيئة وتمرينات الإطالة: Warm - up and stretching Exercise

. تكون التهيئة بشدة منخفضة بهدف تنشيط الدورة الدموية وزيادة ضربات الدم وتهيئة الجهاز التنفسي وتعمل تمرينات الإطالة على تهيئة عضلات ومفاصل والأربطة وتقليل احتمالات الإصابة ومن أمثلة تمرينات الاطالة:

*(وقوف ،الطعن الأمامي ،الارتكاز باليدين على حاط) ميل الجسم للأمام مع بقاء الكعبين على الارض وثبات .

* (وقوف ،الطعن الأمامي ،الاستناد باليدين في مستوي الصدر)ثني الركبة الخلفية مع بقاء العقبين على الارض.

*(وقوف ثبات الوسط ،مشط القدم على حافة مرتفعة) خفض العقب لأسفل مع شني الركبة قليلاً والثبات .

*(جلوس الجثو ،القدم أماماً واليدين على الأرض) الميل بالكتفين للأمام مع بقاء الكفين على الأرض والثبات .

*(الوقوف على القدم واحدة والأخرى مفرودة أماماً على مرتفع مناسب)ميل الجذع للأمام ومحاولة ملامسة الصدر للرجل المفرودة والثبات .

*(الوقوف على قدم واحدة ،الاستناد إلى الحائط باليد العكسية) مسك القدم الأخرى باليد الأخرى والثبات .

*(جلوس التربيع ،باطنا القدمين متلاصقين) الضغط بالمرفقين على الركبتين والثبات .

*(وقوف، الذراعان عالياً، اليدين تشبيك) دفع الذراعان لأعلى للوصول إلى أقصى مدى حركي والثبات .

*(وقوف) لمس اللوحين باليد العكسية مع دفع المرفق باليد الأخرى لأسفل والثبات .

*(الرقود) ثني الركبتين على الصدر ومسك الركبتين باليدين والثبات .

(٢) تمرينات التحمل: Endurance Exercise

. تعد تمرينات التحمل من أساسيات البرنامج التدريبي وتهدف إلى زيادة تحمل القلب وزيادة معدل الدفع القلبي بقصد تحسين قدرة وكفاءة الجهاز الدور التنفسي .

. تساعد هذه التمرينات على تقليل وزن الجسم وتخلص من السمنة مثل(الجري ،السباحة ،المشي ،السباحة ،ركوب الدراجة ،التنس ،كرة السلة والطائرة والقدم) .

. تبدأ هذه الانشطة بشدة متوسطة وتنتهي بتمرين تهدئة .

(٣) تمرينات المرونة: Flexibility Exercise

. يعاني المجتمع العربي من قلة المرونة والام في منطقة أسفل الظهر والرقبة وغالباً يكون السبب فقد العضلات والاربطة والمفاصل للمرونة ولذلك تمرينات المرونة هي أحد السبل للتخلص منها .

(٤) **تمرينات المقاومة**: Resistance Exercise

.تعمل على تحسين الصحة واللياقة البنية ويجب ألا يزيد وزن الثقل المستخدم عن٥٠٪من قوة الفرد أي نصف ما يستطيع الفرد حملة أو يكون ثقلاً يستطيع الفرد رفعه عشر مرات قبل الشعور بالتعب ويكون٣مرات أسبوعيا .

(٥) **النشاط الترويحي** . Recreational Activities

الموضوع الثاني

(الاختلافات الجنسية والقدرات الرياضية) Gender Issues and Athlete Ability

- إن تفوق البنين على البنات في معظم القدرات الحركية يرجع إلى الاختلافات البيولوجية بينهما

(حجم وتراكيب الجسم) تراكيب الجسم بين الذكور والإناث تبدأ في الظهور في سن البلوغ

(الاختلافات لبعض المتغيرات بين الذكور والإناث) من حيث :

١) الطول: الإناث أقصر بحوالي ١٣ سم .

٢) الوزن: الإناث أقل بحوالي من ٨ إلى ٣٠ كجم .

٣) حجم الدهون الحر (الكتلة اللادهنية): الإناث أقل بحولي ٨ إلى ٣٠ كجم.

٤) دهن الجسم: الإناث أكثر من٦ إلى ١٠٪ .

. عند وصول لسن البلوغ تتأثر هرمونات الأستروجين لدى الإناث وهرمون التستوستيرون لدى الذكور بحث تبدأ تغيرات في حجم الجسم وتركيبه حيث تعمل الهرمون الأنثوي على زيادة ترسيب الدهون في مناطق الصدر والجزء السفلي من الجسم ويزداد نمو الهيكل العظمي حيث تصل إلى طولها النهائي مبكرا عن الذكور بالرغم من ذلك نجد الاناث الرياضيات وخاصة العداءات يتمتعن بالنحافة والرشاقة ولديهن القدرة على التخلص من الدهون .

(الاستجابات الفسيولوجية للتدريب الرياضي) تأثير الاحمال التدريبية في الاستجابات الاتية :-

يختلف كل من الذكور والاناث في الاستجابة للتدريبات الرياضية الشديدة وتأثير الاحمال التدريبية في الاستجابات الاتية :-

١) الاستجابات العضلية :

. المرأة أضعف من الرجل فهي أضعف ٤٣– ٦٣٪ من الرجل في الطرف العلوي وفي الطرف السفلي هيه أضعف بمقدار ٢٥–٣٠٪ فقط بينما الإناث المتدربات تصبح عضلاتهن قريبة من الرجال فقد أصبحت ألياف العضلات البطيئة من ٩٠–٩٦٪ لدى الإناث مقابل ٩٣– ٩٨٪ للرجال ويرجع ضعف المرأة أن كمية النسيج العضلي لديها أقل من الرجل.

٢) الاستجابات الجهاز الدوري

- معدل ضربات قلب المرأة أثناء ممارسة النشاط الرياضي أكثر من الرجل .
- حجم قلب المرأة أصغر من الرجل وخاصة البطين الأيسر.
- حجم الدم بجسم المرأة أقل من الرجل بسبب صغر حجم جسمها .
- نسبة الهيموجلوبين لدى المرأة أقل من الرجل .

٣) استجابات الجهاز الدوري :

- تردد تنفس المرأة أسرع من الرجل في أثناء ممارسة النشاط الرياضي الانسجة العضلية لديها تكون بحاجه أكبر إلى أكسجين مما يدفع الجهاز التنفسي لمزيد من العمل للوفاء بتلك الاحتياجات .

٤) الاستجابات الأيضية :

- هي عمليات التمثيل الغذائية التي تحدث داخل الخلايا والأنسجة المكونة لأعضاء أجهزة الجسم وافضل معيار لتحديد هذه العملية هو كمية الاكسجين المستهلكة وهي الفارق بين ما دخل و ما يخرج اثناء عملية التهوية الرئوية (التنفس) في الراحة واثناء بذل الجهد .
- أكبر قدر استهلاك الاكسجين لدى الإناث في سن ١٥–١٧ سنة والرجال من ١٨–٢٣ سنة ونسبة امتصاص اكسجين ٧٠٪ لدى الإناث وللرجال ٧٥٪.

٥) الخصائص بيولوجية أخرى تؤثر على قدرات وأداء الإناث :

- الطمث والحيض :يجدن بعض السيدات صعوبة في ممارسة النشاط الرياضي والبعض الاخر لا يؤثر لديهن .
- فترة الحمل :تودي إلى عوامل فسيولوجية في الجنين منها:

١– ضعف تدفق الدم إلى رحم الجنين .

٢– ارتفاع درجة حرارة الجسم أثناء التدريب .

٣– استهلاك جزء كبير من الطاقة .

٤– ممارسة النشاط الرياضي الشديد مما يودي إلى الإجهاض .

- المخاطر محتملة على الأم الحامل نتيجة ممارسة الرياضة:

١– نقص السكر ويودي إلى الغيبوبة .

- مخاطر المحتملة على الجنين:

١– نقص وصول الأكسجين إلى الجنين .

٢– نقص في سكر دم الجنين .

٣– نقص في نمو الجنين .

٤– الإجهاض المبكر .

- فوائد ممارسة التدريبات الرياضية المقننة بإشراف متخصصين أثناء الحمل :

١– زيادة مستوى اللياقة البدنية ومعدل الطاقة لدى الأم.

٢–خفض مستوى ضغط الدم.

٣– المحافظة على وزن الجسم ورشاقته .

٤– تحسين الحالة النفسية للأم.

٥– يساعد على الوضع بسهولة ويسر .

- (إرشادات مهمة)

١– ضرورة استشارة الطبيب المعالج قبل التدريب .

٢– البعد عن التدريبات او المنافسات العنيفة .

٣– يجب التوقف عن التدريبات ف الشهور الثلاثة الاولى .

٤- تجنب التدريب في الجو الحار او شديد الرطوبة .

٥- ان يكون حمل التدريب متدرجا من السهل البسيط الي المتوسط فقط .

٦- ينبغي تناول السوائل بكثرة قبل واثناء التدريب .

٧- التوقف عن التدريب نهائيا عند الشعور بالتعب .

٨- يجب متابعة الطبيب بصفة مستمرة ومنتظمة واستشارته عند الضرورة .

- **المسامية العظيمة**

- تعني النقص في المواد العظام من المعادل ، وهذا النقص يضعف عظام الام ، وتظهر علامات بعد سن الثلاثين وخاصة عند اهمال التغذية المناسبة ،وتزداد هذه الظاهرة قرب سن الياس لدى السيدات ، وذلك للأسباب الاتية:

١) نقص هرمون الاستروجين .
٢) نقص امتصاص الكالسيوم او تناوله .
٣) ضعف اللياقة العامة .
٤) الضعف العام .

الموضوع الثالث : (الإسعافات الأولية) First Aid

- تعمل على تقليل المضاعفات التي قد تنتج من الإصابة .
- تتم الإسعافات الأولية بطريقة علمية وصحيحة ويعمل على إنقاذ حياة المصابين.

(الإسعافات الأولية لبض الحالات)

١- **الصدمات العصبية** : إذا حدث قصور في وظائف الجسم الحيوية يصاب الانسان بالصدمة العصبية التي تحدث نتيجة لعدم كفاية ضخ القلب للدم وذلك في حالة الاصابة بالجلطة او نتيجة نقص حاد في كمية الدم الناتجة عن النزيف وفقدان بلازما الدم نتيجة الحروق او حالات التقيؤ الشديد والمتكرر وحالات الاسهال الشديد والتسمم بالدواء والكحول والمواد الكيميائية وفي حالات نقص الاكسجين نتيجة اصابة الجهاز التنفسي .

- **أعراض الصدمة العصبية :**

١- الشحوب وتغير لون الجلد إلى الأزرق .

٢- الضعف العام .

٣- سرعة النبض .

٤- سرعة التنفس .

- **إسعافات الصدمة** : الهدف الأساسي لإسعافات الصدمة تحسين جريان الدم و تأمين تزود الأنسجة بالأكسجين للمحافظة على حرارة الجسم .

_ يوضع المصاب في وضع الرقود ورفع القدمين قليلا عن الأرض لعودة الدم الى القلب من الطرف السفلي .

_ يغطي المصاب لمنع فقده الحرارة حيث تعيد الحرارة للدورة الدموية قدرتها على العمل والانتظام وتتسع الاوعية الدموية .

_ يعطى المصاب بكمية من السوائل عن الفم لحين وصول المساعدة الطبية ولا تعطى السوائل لمن فقد وعيه او اصيب بالقيء المتكرر .

٢- النزيف : وجود جرح أو ثغرة تؤدي إلى خروج الدم بكثرة وخسارة لتر واحد من الدم تشكل تهديدا لحياة المصاب ولنزيف أنواع منها :

أ- من حيث المكان :

١- نزيف خارجي :نتيجة قطع في سطح الجسم ويجري النزيف خارج الجسم .

٢- نزيف داخلي :يحدث داخل الجسم مثل نزيف المخ أو الامعاء أو الصدر أو البطن .

ب- من حيث المصدر :

١- نزيف شرياني :يخرج فيه الدم على دفعات ولونه أحمر قانياً .

٢- نزيف وريدي :يسيل الدم باستمرار ولونة أحمر داكناً .

٣- نزيف شعري :يخرج الدم مثل الرشح وأقرب إلى الإدماء .

- إسعافات النزيف : هناك عدة طرق لإيقاف النزيف منها:-

١- الضغط المباشر على مكان النزيف بواسطة ضمادة معقمة ويكون الضغط من أصابع اليد .

٢- رفع الطرف المصاب إلى مستوى القلب لتقليل سريان الدم مع استمرارية ضغط الجرح .

٣- الضغط على الشريان الرئيسي المغذي للجرح ألا تزيد عن خمس دقائق .

٤- استخدام العصابة (القطعة ،قماش) تمنع مرور الدم الكلي إلى طرف المصاب .

٣- الالتواء : هو عبارة عن تمزق كلي أو جزئي لأربطة أحد المفاصل نتيجة لسقوط أو التعثر وأكثر مفاصل إصابة هي القدم .

- **أعراض الالتواء :**

١- ظهور ورم حول المفصل المصاب .

٢- شعور المصاب بألم شديد .

٣- عدم القدرة على تحريكها .

- **إسعاف الالتواء:** يعمل المسعف على الحد من حجم الورم وذلك عن طريق كمادات الماء الباردة والثلج لمدة نصف ساعة حول المصل المصاب وبعد الإصابة بي ٤٨ ساعة يتم عمل كمادات ساخنة حول المفصل .

٤- الكدمات : تحدث نتيجة الصدم الخارجي لجزء من أجزاء الجسم أو نتيجة سقوط و الارتطام بأجسام ثابتة تحدث في المفاصل و العظام و العضلات .

- **أعراض الكدمة :**

١- يحدث ورم نتيجة نزيف الداخلي وتمزق الشعيرات السطحية .

٢- يفقد الجزء المصاب على الحركة .

٣- يتحول لون الجزء المصاب إلى اللون الأزرق أو الأسود .

٤- الشعور بالألم وتكون شدته حسب الكدمة .

- **إسعاف الكدمة :**

١) كمادات الماء البارد والرباط الضاغط .

الموضوع الرابع (السمنة Obesity)

. بعض الدراسات تشير أن السمنة إذا بدأت في فترة الطفولة المبكرة فاحتمال استمرارها .

. نسبة الاطفال قبل سن المدرسة ٥و١٠ ٪في دول الخليج وترتفع لتصل ١٠و١٥٪ لدى تلاميذ الابتدائية ولطلاب المرحلة الثانوية ٣٠و٤٠٪ .

(الفرق بين السمنة و زيادة الوزن)

- **السمنة Obesity** : زيادة الشحوم في الجسم وهي عبارة عن تجميع للطاقة الزائدة عن حاجة جسم عن معدلة الطبيعي فالرجال نسبة الشحوم عندهم ١٥٪ وقد ترتفع لتصل ٣٠٪ أما المرأة يحتوى جسمها ٣٠-٣٥٪ إذا زادت تصل إلى ٣٥٪ فأجسام الرياضين نسبة الشحوم قليلة وفي الغالب تتجاوز ١٠٪ وفي بعض الاحيان تكون أقل من ٧٪ وقد تصل ٥٪
- **الزيادة الوزن (Over weight)** : يعتمد على العمر وطول والجنس والهيكل العام للجسم ولمعرفة الون المثالي للجسم طرح رقم ١٠٠من الطول بالسنتمتر مع الاخذ بالاعتبار نوع هيكل الجسم .
- **مثال** :- اذا كان طول الشخص (١٧٠ سم) فان وزنه المثالي يكون (٧٠ كجم) لكن قد يكون هناك فرق بالزيادة والنقصان بمقدار (٥كجم) تقريبا .

• **درجات للسمنة: هناك ثلاث درجات للسمنة :**

١- **سمنة خفيفة** :تعني زيادة في وزن الجسم ما يقارب ٣٠٪ عن الوزن المثالي .

٢- **سمنة متوسطة** :تعني زيادة وزن الجسم ما بين٣٠ -٤٠٪ عن الوزن المثالي .

٣- **سمنة شديدة**: زيادة في وزن الجسم أكثر عن ٤٠٪ عن الوزن المثالي .

- السمنة في اول مراحلها تكون غير مصحوبة باي اعراض مرضية او مرض بحد ذاته ولكن مع التقدم بالعمر وزيادة درجة السمنة وشدتها غالبا ما نجد الزيادة في الدهون والوزن الكلي وراء ظهور وتطور امراض خطيرة تصيب الانسان.

• **(الاسباب الرئيسية للسمنة)**

١- **(الوراثة)** تؤثر الوراثة بشكل كبير على صحة الجسم فإذا أحد الأبوين سمينا فيكون لدى المولود استعداد للسمنة بنسبة ٥٠ ٪ وإذا كان كلا الابوين سميا فنسبة السمنة ٨٠ ٪ .

١- (العوامل الاجتماعية والنفسية) في الاغلب موجوده عند الأطفال والمراهقين مقارنة بالبالغين مثل التمييز بين الأبناء فيسارعون بعض الأطفال لزيادة تناول الطعام كنوع من التعويض النفسي والضغط على الحصول على الدرجات العالية يؤدي إلى تناول كمية أكبر من الطعام وأيضاً العلاقات العاطفية عند المراهقين .

٢- (اختلال في عمل الغدد الصماء) هي حالة نادرة وهي أحد أسباب السمنة .

٣- (العادات الغذائية الخاطئة) توفرت المواد الغذائية بصورة كبيرة وبنوعيات هائلة ولم تتبع هذا التطور توعية الصحية وتسبب في ظهور طفرة في الوزن مع عدم ممارسة المشي والخلود في النوم .

٤- (قلة ممارسة النشاط البدني) تنتج السمنة من زيادة الطاقة المخزونة عن الطاقة المستهلكة من قبل الجسم ويمكن تمثيل توان الطاقة كالتالي :

– إذا كانت الطاقة المخزونة أكثر من الطاقة المستهلكة فالنتيجة زيادة الوزن .

– أما إذا كانت الطاقة المخزونة أقل من الطاقة المستهلكة فالنتيجة نقص الوزن .

– وإذا كانت الطاقة المخزونة تساوي الطاقة المستهلكة فالنتيجة ثبات الوزن .

- (الاضرار المترتبة على السمنة)

المصابون بالسمنة لديهم عدة أمراض مثل داء السكري غير معتمد على الأنسولين (٦٠٪ من المصابين يعانون من السمنة) ارتفاع ضغط الدم ، سرطان الرحم عند النساء واضطراب الدورة الشهرية للمرأة ، القولون والمستقيم عند الرجال ،التهاب المفاصل والعظام والنقوش ،التهاب المرارة وأمراض القلب الوعائية وعلى رأسها أمراض الشرايين التاجية وجلطات القلب وأمراض الأوعية الدماغية ومنها السكتة الدماغية وارتفاع كولسترول الدم والدهون الثلاثية . أيضا هناك أضرار أخرى للسمنة تتمثل في اجهاد المرارة والكلى والاصابة بالعقم المؤقت، بالإضافة إلى الآثار النفسية التي تنتج من إحساس الشخص السمين بأن مظهره أمام الاخرين غير لائق وأنه عرضة للسخرية خاصة عند النساء وهذا ما يؤدي به إلى الانطوائية والانعزال عن المجتمع والاكتئاب الدائم.

- (الرياضة وعلاقتها باتباع نظام صحي) ممارسة الرياضة الترويحية تصبح اسلوب معتاد للفرد عند اتباعه الاتي :-

- ممارسة الأنشطة المحببة إلية .
- توزيع في الأنشطة بين الوقت وأخر حتى لا يشعر بملل .
- عمل قائمة بالأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها على انفراد أو مع العائلة أو الأصدقاء .
- التبديل بين الأنشطة الهوائية AEROBICS والأنشطة اللاهوائية ANEROBICS مثل المرونة FLEXIBILITY فمثلا الجري والمشي انشطة هوائية ، اما رفع الاثقال يعتبر نشاطا لا هوائيا.
- تحديد وقت منتظم لممارسة الرياضة .

- (اختيار التمرينات البدنية المناسبة للتخفيف من تعرض للسمنة)

على ممارس الرياضة تحذير من وصول نبض قلبة إلى الحد الأعلى ذلك خطرا شديدا على الأفراد الذي لديهم أمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم والتدخين وارتفاع نسبة الدهون في الدم . ويمكن معرفة نبض القلب من المعدل البسيط التالي: ٢٢٠ – عمر الفرد = نبض القلب الأعلى . ويتم قياس عن طريق رسغ اليد وأسفل الرقبة .

ولمعرفة النبض أثناء التدريب (نبض القلب الأعلى – نبض في أثناء الراحة)× ٧٠ و٠ +النبض في أثناء الراحة .

*نبض القلب الأعلى =٢٢٠– عمر الفرد .

- مثال :- عمر شخص ٣٠ سنة اذا كان النبض الاعلى ٢٢٠–٣٠ = ١٩٠ هو نبض القلب الاعلى .

وكان نبض القلب اثناء الراحة ٧٣ نبضة فأوجد النبض المطلوب في اثناء التمرين .

الجواب :- ٢٢٠–٣٠=١٩٠نبض القلب الاعلى .

(١٩٠ – ٧٣) x ٧٠. + ٧٣ = ١٥٤,٦ نبض القلب المطلوب اثناء التمرين

الجدول التالي يوضح ما يصرفه الجسم من سعرات حرارية في اثناء ممارسة بعض الانشطة الرياضية المختلفة

(سعرة حرارية / دقيقة)

نــوع النـــشـــــاط	الطاقــة المصـروفــة (السعر حراري / ق)
كرة الطائرة	٠,٠٥٠
تنس طاولة	٠,٠٦٨
مشي	٠,٠٨٠
تنس أرضي	٠,٠١٠٩
كرة قدم	٠,١٣٢
كرة سلة	٠,١٣٨
سباحة (صدر)	٠,١٦٢
جري ضاحية	٠,١٦٣
سباق دراجات	٠,١٦٩
سباحة (ظهر)	٠,١٦٩
جري بسرعة ٥,٦ دقيقة لكل كم	٠,١٩٣

انشطة تقويمية وحدة الثقافة والوعي الصحي

السؤال الاول : – ضع علامة (√)أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي :

١	اذا كانت الطاقة المخزونة اقل من الطاقة المستهلكة فالنتيجة هي نقص الوزن .	
٢	الخطط الهجومية في كرة السلة تعد احدى القواعد التي يستند اليها تصميم البرنامج التدريبي .	
٣	حجم الدهن الحر (الكتلة اللادهنية) عند الإناث أكثر بحوالي (٨) إلى (٣٠) كجم عن الذكور .	
٤	السمنة الشديدة تعني زيادة في وزن الجسم اكثر من (٣٠ ٪) عن الوزن المثالي .	
٥	معدل ضربات قلب المرأة أثناء ممارسة النشاط الرياضي أقل من الرجل .	
٦	يعني النقص في مواد تكوين العظام من المعادن بالمسامية العظمية .	
٧	شدة التمرين المناسبة للفرد العادي تبدأ من (٢٠ الى ٣٠) دقيقة في التمرين الواحد للراغبين بتحسين صحتهم	
٨	نسبة امتصاص الاكسجين (٧٠٪) لدى الاناث و (٧٥٪) لدى الذكور عند الاستجابة الايضية .	
٩	الحجم الامثل للتمرين الواحد للراغبين في تحسين صحتهم ولياقتهم البدنية هو من (٢٠–٣٠) دقيقة .	
١٠	في النزيف الشعري يسيل الدم باستمرار ويكون لونه احمر داكنا .	
١١	اذا بلغ طول شخص ما (١٩٠) سم فان وزنه المثالي يكون ٧٠ كجم .	
١٢	شدة التمرين المناسبة من الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين للرياضين تبدأ من ٦٠٪ .	
١٣	تبدأ التغيرات في حجم الجسم وتركيبه عند الاناث بسبب تأثير هرمون الانسولين .	
١٤	تعتبر الزيادة في وزن الجسم بنسبة ١٥٪ عن الوزن المثالي سمنة شديدة .	

السؤال الثاني: – النزيف عبارة عن جرح أو ثغرة تؤدي إلى خروج الدم بكثرة وخسارة لتر واحد تشكل تهديدا خطيرا على حياة المصاب.

*من دراستك للنزيف وأنواعه – اذكري أنواع النزيف من حيث المكان ؟ مع الشرح ؟

–...

....

....

السؤال الثالث : اذكري خمس من اهمية الكشف الطبي قبل ممارسة الرياضة من اجل الصحة ؟

....
....
....
....
....

السؤال الرابع : –أ–إن معرفة كل شخص لنبض القلب الأعلى ضروري لتحديده لشدة تدريبه بدلا من إجهاده لنفسه والمخاطرة بصحته وربما بحياته.

* مما سبق اوجدي النبض المطلوب في أثناء التمرين لشخص عمره ١٨ سنة ؟ علما بأن نبض القلب في أثناء الراحة ٧٢ نبضة .

–...
....
....

ب – عند تصميم البرنامج التدريبي يجب مراعاة عدة محددات اذكري ثلاثا منها ؟مع شرح اثنان منها ؟

١–...
٢...
٣...
....
....

السؤال الخامس : –

أ) علل (معدل ضربات قلب المرأة لثناء ممارسة النشاط الرياضي اكثر من الرجل) ذكر ثلاثة اسباب .

١–...
٢...
٣...

ب) عددي ثلاثة من أعراض الالتواء ؟

١- ....

٢- ....

٣- ....

ج - كيف يمكنك اسعاف الانسان المصاب بالالتواء ؟

١- ....

٢ ....

٣ ....

د - اذكري الخصائص البيولوجية التي تؤثر على قدرات واداء الاناث ؟

١- ....

٢ ....

٣ ....

السؤال السادس : -

١- اذكري المخاطر المحتملة علي الام الحامل نتيجة ممارسة النشاط الرياضي والمخاطر المحتملة علي الجنين ؟

- ....

....

....

---

٢ - اكتبي بعض الارشادات المهمة للام الحامل عند ممارسة الرياضة من اجل صحة افضل ؟

الاجابة : ....

....

٣- نتيجة لعدم كفاية ضخ القلب للدم ينتج عنه قصور في وظائف الجسم الحيوية ويصاب الانسان بالصدم العصبية

أ - اذكري اعراضها ؟

-...

....

....

ب - كيف يمكن اسعاف الانسان المصاب بالصدمة العصبية ؟

-...

....

....

٥- اذكري الاختلافات بين البنين والبنات من حيث حجم وتراكيب الجسم - الطول - الوزن -

حجم الدهن الحر (الكتلة اللادهنية) - دهن الجسم ؟

الاجابة :-

-...

....

....

السؤال السابع : -

١- اذكر مكونات برنامج الرياضة من اجل الصحة ؟

....

....

....

٢ - من خلال دراستك لموضوع الرياضة من اجل الصحة ، اجيبي عن الاتي :-

- ماهي اهمية الفحص الطبي قبل ممارسة الرياضة من اجل الصحة ؟ يكتفي بأربعة .

-..

....

٣- ما هو سبب معاناة الغالبية العظمى من مجتمعنا العربي من الام في منطقة أسفل الظهر والرقبة وبعض المفاصل ؟

وكيفية علاجه ؟

السبب : ....

كيفية العلاج : ....

....

٤- عدد الاضرار المترتبة على السمنة ؟ مع تناول بالشرح اثنان من الاسباب المؤدية اليها ؟

- ....

....

....

٥- هل هناك امراض يمكن ان تصيب الانسان اذا ابتعد عن الحركة وافرط في الكسل ؟

اذا كانت اجابتك بنعم اذكر ماهي تلك الامراض ؟

- ....

....

....

٦- بما تفسري اختلاف النشاط البدني من فرد لأخر ؟

....

....

٧- ضع رقم المصطلح باللغة العربية امام ما يعنيه باللغة الانجليزية:

١- حالة التمرين	( )	- Recreational Activities
٢- حجم التمرين	( )	-AEROBICS
٣- تمرينات التحمل	( )	-Duration of exercise
٤- النشاط الترويحي	( )	-Mode of exercise
٥- الانشطة الهوائية	( )	-Endurance Exercise

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق ،،

اعداد وتنفيذ معلمة الرياضة المدرسية : عبير علي غديه